

**Hose nicht zu eng  
am Bund wg. Bauchatmung**

## Schwerpunkte KK Stehend

### Vorbereitungsphase

Balance, Atmung  
Muskelspannung (re. Schulter, Stützarm)  
Nullpunktkontrolle + Feinkorrektur

### Zielannäherung

langsam und exakt von derselben Richtung  
in möglichst schmalem Band

### Abziehen

Schuss im Körper aufnehmen

### Nachzielen

„Springen“ beobachten

## Übungen Stehend

**10 Schuss  
Probe**

**10 Schuß o. Beob.  
Zielannäherung**

**2x 10 Schuss m. Beob.  
Abziehen**

**10 Schuss Wettkampf  
Konsequenz bzgl. Absetzen**

hh  
12/07